

DREI ÜBUNGEN FÜR DICH

ERSTENS: AUF DIE PLÄTZE ... FERTIG ... LOS!

Diese wirkungsvolle Strategie aus dem Stressmanagement hilft in Sekundenschnelle, dich zu beruhigen, deine Handlungsmöglichkeiten mit klarem Kopf abzuwägen und die passenden Lösungsstrategien anzuwenden.

Das ist zu tun:

Atmen: Der schnellste und einfachste Weg, um Körper und Geist sofort zu beruhigen, geht über unsere Atmung. Nimm drei tiefe Atemzüge, atme doppelt so lange aus, wie du einatmest oder wende z.B. die 4-7-8-Technik an (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden Luft anhalten und 8 Sekunden ausatmen).

Feststellen: Als nächstes geht es darum, deine Handlungsoptionen abzuwägen, denn nicht immer können wir Einfluss auf die bedrohliche Situation nehmen (und nicht immer lohnt es sich). Wenn dich z.B. die Sorgen darüber nachts wach halten, dass deinem Partner auf dem Rückweg von seiner Dienstreise etwas zugestoßen sein könnte, frage dich als erstes: "Kann ich gerade etwas tun?"

Loslegen: Lautet die Antwort „ja“, werde aktiv. Ruf ihn an, frage bei der Dienststelle nach etc.

Loslassen: Lautet die Antwort "Nein", gilt es, den Gedanken loszulassen. Es gibt nichts, das du tun kannst und deswegen ist auch niemandem damit geholfen, wenn du dich weiter verrückt machst. Was aber definitiv auch hilft: Lenke dich ab! Konzentriere deine

Aufmerksamkeit auf etwas anderes, denn unser Gehirn kann sich immer nur auf eine Sache konzentrieren. Löst du ein Kreuzworträtsel oder liest ein Buch, bleibt somit keine Kapazität mehr für sorgenvolles Gedankenkreisen. Das ist übrigens kein Betrug, sondern eine sinnvolle und gesunde Strategie, um die Angst in Schach zu halten und die schädlichen Auswirkungen von Dauersorgen zu vermeiden.

ZWEITENS: ICH HABE DEN GEDANKEN, DASS ...

Gedanken können uns aufwühlen und völlig vereinnahmen. Sie können uns zum Weinen bringen, uns glücklich machen oder in die totale Verzweiflung stürzen. Und dass, **obwohl nichts an ihnen wahr oder richtig sein muss**.

Solange wir mit unseren Gedanken identifiziert sind, solange wir sie für die alleingültige Wahrheit halten, haben sie diese Macht über uns. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass wir belastenden Gedanken die Macht nehmen können, wenn wir sie als Gedanken erkennen.

- Als einen Gedanken von vielen.
- Als einen Gedanken, der mehr oder weniger wahr sein kann.
- Als eine Idee unseres Geistes, auf der wir reagieren können oder auch nicht.

Eine der **besten Strategien, um Distanz zu deinen Gedanken herzustellen, besteht darin, sie als Gedanken zu benennen:** „Ich habe den Gedanken, dass ...“

Eine kleine Ergänzung und doch ändert sie alles. Probiere es ruhig mal aus mit den folgenden Sätzen:

- ⊖ „Ich halte das nicht aus!“ ---- ✓ „Ich habe den Gedanken, dass ich das nicht aushalte!“
- ⊖ „Ihm ist bestimmt etwas!“ ---- ✓ „Ich habe den Gedanken, dass passiert!“ ihm etwas passiert ist!“
- ⊖ „Das passiert jetzt wieder!“ ---- ✓ „Ich habe den Gedanken, dass jetzt etwas passiert!“

Das nächste Mal, wenn du dir in Gedanken wieder schlimme Dinge ausmalst, benenne sie als Gedanken: **„Ich habe den Gedanken, dass ...!“**

Du wirst sehen, dass sie dich gleich viel weniger aufwühlen und belasten, weil sie plötzlich nicht mehr sind als eben das: Gedanken.

DRITTENS: 5-4-3-2-1-ÜBUNG

Diese von Yvonne Dolan entwickelte Übung stammt eigentlich aus der Traumatherapie, eignet sich allerdings auch hervorragend bei Angst- und Panikattacken und hilft, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Die Übung basiert darauf, konkrete Dinge aufzuzählen, die man in seiner Umgebung wahrnehmen kann. Dadurch **lenkt sie die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, konzentriert sich aber ganz auf die Außenwahrnehmung.**

Ängste und Panikattacken entstehen oft durch eine bewusste oder unbewusste Wahrnehmung innerer Vorgänge. Auch bei Sorgenspiralen und Grübelattacken ist unsere Aufmerksamkeit auf innere Bilder, Gedanken oder Dialoge gerichtet. Ähnliches gilt für Alpträume oder panikauslösende Flashbacks.

Durch die Konzentration darauf, was wir im Außen sehen, hören und spüren können, unterbrechen wir die Problemtrance und kommen in die Gegenwart zurück.

Und so geht's:

Sage dir laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen im Moment gerade wahrnehmen kannst:

- Zunächst 5 mal: „Ich sehe ...“ (z. B. den Fernseher), 5 mal: „Ich höre ...“ (z. B. das Summen des Geschirrspülers), 5 mal: „Ich spüre ...“ (z. B. den Boden unter meinen Füßen).
- Es folgen 4 mal: „Ich sehe ...“, 4 mal: „Ich höre ...“, 4 mal: „Ich spüre ...“.
- Dann 3 mal: „Ich sehe ...“, 3 mal: „Ich höre ...“, 3 mal: „Ich spüre ...“.
- Dann 2 mal: „Ich sehe ...“, 2 mal: „Ich höre ...“, 2 mal: „Ich spüre ...“.
- Und zu guter Letzt, einige Zeit lang mehrmals 1 mal: „Ich sehe ...“, 1 mal: „Ich höre ...“, 1 mal: „Ich spüre ...“.

Das nächste Mal, wenn dich etwas in Angst und Panik versetzt, lenke deine Aufmerksamkeit auf die konkreten Wahrnehmungen in deiner unmittelbaren Umgebung, um die Angsttrance zu beenden und dich blitzschnell zu beruhigen.

